

Septiembre 2024 EHS 6-11mo Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START AND
EARLY HEAD START



Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

3

Sopa de Papa
Galletas
Huevo Cocido en
Cubitos
Mandarinas

4

Pavo y Queso en
cubitos
Zanahoria al Vapor
Salsa de Manzana



5

Ensalada de Huevo
WGR Pan in cubitos
Batatas en cubitos
Peras

6

WGR Macarrones
con Salsa de Tomate
Queso en Cubitos
Brocoli al vapor
Piña

10

Sopa de Minestrone
(Pasta, Cebolla, Calabacin, Tomates, Garbanzo)
Queso en cubitos
Duraznos en cubitos

11

Espaguetis con salsa
de tomate
Queso en cubitos
Brocoli al vapor
Peras en cubitos

12

Chile del Suroeste
(Frijoles,
Zanahoria, Maiz
Pimiento)
WGR Panecillo
Salsa de Manzana



13

WGR Pan de Pita
Hummus
Queso en cubitos
Pepino
Mandarinas

17

Sopa de Guisante
(Guisantes, Pavo,
Apio, Zanahoria, Cebolla)
WGR Panecillo
Peras en cubitos

18

WGR Ensalada de P...
(Pesto, Pollo dezmenuz...
Calabacin, Tomates,
Queso en cubitos)
Cucumber slices
Platanos

19

Pavo y Queso en
cubitos
Brocoli al vapor
Salsa de Manzana



20

WGR Tiras de Pan
Salsa de Tomate
Queso en cubitos
Zanahora al vapor
Piña

24

Sopa de Tomate
Albahaca (Tomate,
Calabacin)
Palitos de Queso
Panecillo Integral
Peras en cubitos

25

Pavo y Queso en
cubitos
Arroz Integral
Zanahoria al vapor
Salsa de Manzana



26

Pollo dezmenuz...
do
Ensalada de col
con Manzana y
Repollo
Mandarinas



27

Ensalada de Huevo
con Pan Integral
Zanahoria al vapor
Platanos

WGR" significa enriquecido en grano integro" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integros.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú.

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integral y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hierro en cada comida.

Sabías...

¡Washington cultiva alrededor del 60% de las manzanas en toda América! Las variedades más cultivadas son las manzanas Red, Delicious, Gala y Fuji.

Las manzanas son ricas en fibra y vitamina C. La mayor parte de la fibra está en la piel y aproximadamente el 50% de la vitamina C está justo debajo de la piel. Por lo tanto, trate de dejar la cáscara para obtener el máximo de nutrientes.

Elija manzanas que sean firmes al tacto, sin hematomas y que tengan una piel suave.

Las manzanas almacenadas a temperatura ambiente maduran entre 8 y 10 veces más rápido que las que están en el refrigerador. Guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico durante al menos 3 semanas.

Hay más de 7500 variedades de manzanas. ¡Se cultivan 2500 variedades en los Estados Unidos!



Esta institución es un proveedor de oportunidades iguales.